

Brokastis

Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200								
kopā:		398	10.97	16.64	51.27	0.200	0.200	4.828	

Pusdienas

Pupu zupa ar cūkgalu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas bumbina ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092			0.501	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1.813	3.898	6.166	0.96		2.852	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
kopā:		745	27.30	26.40	96.12	1.560	5.000	16.403	

Launags

Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3			1.05	
Cepumi "Skolas"	50	234	3.6	7.45	34.05				1;3;5;7;8
kopā:		413	11.19	11.83	61.35	0	0	1.050	

Vakariņas

Pasta ar dārzeņiem	200	329	1.953	10.214	49.429	0.2		4.088	1;9
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1.642	4.528	3.41	0.12		1.097	7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		525	10.36	20.40	65.98	0.320	0	6.835	
Diena kopā:		2080	59.81	75.27	274.71	2.080	5.200	29.116	

	ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	150	221	15.804	15.256	3.685	0.15			0.04	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14				1.65	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
Zāļu tēja	200									
kopā:		482	24.18	29.59	27.55	0.150	0	2.450		

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	134	9.083	9.679	2.645	0.2		1.194	1;3
Cūkgāļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.07		0.173	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	120	84	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
Formas maize Lauku	15	33	0.9	0.15	6.57			0.825	1.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Dzēriens	200	16			4.			0.2	
kopā:		668	25.31	25.30	83.66	0.810	0.600	6.768	

Launags

Eduņags									
Pankūka mājas gaumē	80	290	9.118	12.355	34.931	0.56	7.04	0.036	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		373	10.11	12.63	54.93	0.560	7.040	0.736	

Vakariņas

Kartupeļu plācenītis ar biezpienu	120	210	8.834	8.239	24.651		2.4	1.828	1;3;7
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
kopā:		351	10.81	15.78	40.55	0	7.400	2.588	
Diena kopā:		1873	70.42	83.29	206.68	1.520	15.040	12.542	

	piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	---------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Prosas biežputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kakao dzēriens ar cukuru un pienu	200	58	3.754	2.686	4.802		5.	0.851	7.
kopā:		473	15.02	19.85	58.29	0.200	6.000	4.739	

Pusdienas

Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	200	116	2.158	6.277	12.734	0.812	0.6	2.653	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13.705	11.432	3.958	0.07		0.306	1;3;4;7



Daily

Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Saldā krējuma mērce ar kļoploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1.7
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98			0.4	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
kopā:		711	24.78	28.96	86.01	1.082	5.600	8.088	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		225	19.15	7.02	22.17	0	0	0.760	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgalu	250	353	14.473	15.258	39.425	1.		3.482	
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1.05	0.15	3.45			2.6	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja ar cukuru	200	20			4.99		5.		
kopā:		514	18.11	15.96	73.21	1.000	5.000	8.432	
Diena kopā:		1923	77.07	71.78	239.67	2.282	16.600	22.019	

Sastādīja: J. Pihlman

Arsts

JELENA SONINA
ĀRSTA
PALĪGS
ID 02090045286